



L'Atelier du Geste Juste – 10 rue de Chabannes – 83000 Toulon
Tel : 09 88 99 01 09 - patricia@latelierdugestejuste.com

Cours de Hatha Yoga

Avec Patricia Bousquet, professeure diplômée de l'EFY, membre titulaire de la FNEY

Le geste juste

Pour réaliser le geste juste, il faut se libérer de la tyrannie du mental. Car **il ne s'agit pas de faire une posture idéale avec un corps idéalisé** (comme le suggère le mental), il s'agit de pratiquer dans le respect du corps que l'on a dans l'instant présent. C'est un travail exigeant, qui n'engage pas seulement le corps, mais le pratiquant dans tout son être.

Tarifs février 2019

*(Cours collectifs – hors Ateliers spécifiques et méthode de yoga thérapeutique des hormones pour les femmes)
Pas de cours pendant les vacances scolaires*

Tarifs(*):

Abonnement annuel 19 février – 30 juin (*) - Possibilité paiement en 2 chèques (encaissements février & avril)

1 cours / semaine : **160 €** - soit env. 9,50 €/séance
Accès libre à tous les cours (hors ateliers thématiques) : **240 €**

Carte 10 cours (validité 12 mois) : **125 €**

Carte 20 cours (validité 12 mois) : **220 €**

+ **Frais d'adhésion offerts**

(*) : *Tarifs spéciaux: couples, étudiants: - 25% - Situations budgétaires difficiles (RSA, ...) : tarifs étudiés
Inscription tardive : au prorata des cours restants*



Formulaire d'adhésion saison février – juin 2019

Date :

Merci d'écrire lisiblement

Nom : Prénom :

Mail :

Gsm :

Adresse :

CP : Ville :

Date de naissance : / /

Formule choisie :

- Abonnement fév. – juin 2019
- Carte 10 cours
- Carte 20 cours

(Merci de prendre connaissance des recommandations au verso et compléter le questionnaire santé)

Conseils pour pratiquer dans de bonnes conditions

- Arrivez au cours **au moins 5 mn** avant le début du cours
- Vous pouvez débiter à tout moment de l'année. Cependant, pour votre premier cours (cours d'essai), il est souhaitable :
 - de prendre contact préalablement par mail ou téléphone,
 - d'arriver au moins 15 minutes avant le début du 1er cours pour un rapide entretien
- Il est recommandé de pratiquer en dehors des périodes de digestion (**prévoir au moins 1h30 à 2 h après le repas**). Si besoin, prendre un encas léger.
- Portez une tenue confortable qui n'entrave pas vos mouvements, et évitez de porter des bijoux qui peuvent vous gêner ou vous blesser pendant la pratique.
- Par ailleurs, le yoga se pratique pieds nus (ou en chaussettes pour les plus frileux/frileuses)
- Enfin, prévoyez une serviette ou une pièce de tissu pour couvrir le tapis.

Recommandations

- Signalez vos éventuelles douleurs (mal au genou, à l'épaule...) ou gêne, ainsi que les problèmes de santé qui pourraient demander des aménagements de posture, voire présenter des contre-indications à certaines postures. A cette fin, veuillez remplir avec soin le questionnaire ci-dessous.
- Soyez vigilants et à l'écoute de votre ressenti afin de pratiquer dans la justesse. **Une posture qui fait mal est une posture mal faite**, c'est-à-dire qu'elle n'est pas juste. L'enseignant n'est pas dans votre corps, il ne peut ressentir à votre place ce qui est juste pour votre corps du moment présent.

**La pratique du yoga demande à la fois une grande vigilance et un état de lâcher prise.
Il s'agit d'être pleinement présent au geste, sans considérer le « bavardage du mental ».
C'est un cheminement exigeant qui requiert une pratique régulière, dans la durée.**



Questionnaire prévention santé (*)

	OUI	NON		OUI	NON		OUI	NON
Douleurs cervicales			Scoliose			Glaucome		
Hernie discale/ Sciatique			Prothèse (hanche ou autre)			Hypertension		
Douleurs lombaires			Hallux valgus			Hypotension		
Prothèses- merci de préciser :								

Précisions ou autres points à signaler (liés aux conditions de santé ou autre) :

.....

.....

.....

.....

(*) Les informations que vous communiquez sont confidentielles. Merci de votre confiance.